Vivendo a Alegria

200 Citações Selecionadas

Vivendo a Alegria

200 Citações Selecionadas

E-BOOK GRATUITO

Livros Amor Scan

Vivendo a Alegria: 200 Citações Selecionadas

E-BOOK GRATUITO

Organização e edição de S. Reachers.
São Gonçalo (RJ): Amor Scan, 2025.
ISBN nº 978-65-01-34737-0
www.amorscan.blogspot.com

SUMÁRIO

Apresentação 05

Frases 09

Você está à procura de Alegria?..... 58

Apresentação

Alegria.

Imersos num turbilhão de sentimentos e solicitações, bombardeados por informação – muitas vezes tóxica, opressiva, rasa –, feridos por receios e ansiedades, buscamos alegria, como quem busca, sem saber, a essência da vida. Mas não a alegria passageira, conquistada ao obter uma promoção no trabalho ou comer uma coxinha sem peso na consciência: ansiamos por alegria duradoura, cientes talvez de que o estado alegre é o nosso *estado natural*, perdido em alguma curva da história individual ou da espécie.

A alegria contagia e precisa ser assim: Somos seres gregários, e a alegria verdadeira passa por compartilhar este sentimento com os demais, numa troca luminosa.

Um estudo fascinante sobre o princípio da *Regra de Ouro* ("faça aos outros aquilo que você gostaria que fizessem a você") foi conduzido por Bernard Rimland, diretor do *Institute for Child Behavior Research*, dos EUA. Rimland descobriu que "as pessoas mais felizes são aquelas que ajudam os outros". Cada pessoa envolvida no estudo foi solicitada a listar dez pessoas que ela conhecia melhor e rotulá-las como *felizes* ou *não felizes*. Em seguida, eles deveriam percorrer a lista novamente e rotular cada um como *egoísta* ou *altruísta*, usando a

seguinte definição de egoísmo: *Uma tendência estável de dedicar seu tempo e recursos aos próprios interesses e bem-estar – uma relutância em se incomodar pelos outros*."[1]

Ao categorizar os resultados, Rimland descobriu que todas as pessoas rotuladas como felizes também eram rotuladas como altruístas. Ele escreveu que aqueles "cujas atividades são dedicadas a trazer felicidade a si mesmos... têm muito menos probabilidade de serem felizes do que aqueles cujos esforços são dedicados a fazer os outros felizes". Rimland concluiu: "Faça aos outros o que gostaria que fizessem a você."

[1] Rimland, 'The Altruism Paradox,' Psychological Reports 51 [1982]: 521).

Aqui, reunimos uma inspiradora coleção de citações, coligidas de autores os mais diversos, sobre este tema que é saúde para o corpo e o espírito. E, ao final deste volume, oferecemos uma reflexão sobre a conquista da verdadeira alegria, muralha contra o desespero e o vazio que nos rondam como que dia e noite.

Frases

Saber encontrar a alegria na alegria dos outros é o segredo da felicidade.
Georges Bernanos

O ser humano nasceu para a alegria.
Blaise Pascal

A alegria evita mil males e prolonga a vida.
William Shakespeare

Aquele que nunca viu a tristeza, nunca reconhecerá a alegria.
Kahlil Gibran

A alegria de fazer o bem é a única felicidade verdadeira.
Leon Tolstói

A alegria não está nas coisas, está em nós.
Charles Wagner

O segredo da felicidade é encontrar a nossa alegria na alegria dos outros.
Alexandre Herculano

Para quem ama, qualquer sacrifício é alegria.
Benjamin Franklin

Uma alegria tumultuosa anuncia uma felicidade medíocre e breve.
Plutarco

Toda a alegria vem do amor, e todo o amor inclui o sofrimento.
Abílio Guerra Junqueiro

A alegria é a pedra filosofal que tudo converte em ouro.
Benjamin Franklin

A alegria torna o homem sociável, a dor individualiza-o.
Christian Hebbel

O choro pode durar uma noite, mas a alegria vem pela manhã.
Bíblia: Salmos 30.5

A alegria é para o corpo humano o mesmo que o sol é para as plantas.
Jean Massillon

Quem faz com alegria e se alegra com o efetuado é feliz.
Goethe

Toda a beleza é alegria que permanece.
John Keats

Todo aquele que conseguir a alegria deve partilhá-la.
Lord Byron

A amizade duplica as alegrias e divide as tristezas.
Francis Bacon

A alegria é a vida vista atrás de um raio de sol.
Carmen Sylva

Sem a alegria, a humanidade não compreende a simpatia nem o amor.
Ramalho Ortigão

Alegria, estudo e piedade: o melhor programa para te fazer feliz e o que mais beneficiará tua alma.
Dom Bosco

O trabalho fornece o pão de cada dia, mas é a alegria que lhe dá o sabor.
Sílvio Romero

A alegria é a verdadeira prova dos nove.
Oswald de Andrade

Era prazer? Era. Mas era mais que prazer. Era alegria. A diferença? O prazer só existe no momento. A alegria é aquilo que existe só pela lembrança. O prazer é único, não se repete. Mas a alegria se repete sempre. Basta lembrar.
Rubem Alves

Esperar uma alegria também é uma alegria.
Gotthold Lessing

A alegria é a passagem para um estado mais potente do próprio ser.
Baruch Espinosa

A prova mais clara de sabedoria é uma alegria constante.
Michel de Montaigne

A alma só se alimenta daquilo que lhe traz alegria.
Santo Agostinho

A alegria é o sinal mais infalível da presença de Deus.
Pierre Teilhard de Chardin

Só Aquele que criou o ser humano pode fazê-lo inteiramente feliz.
Santo Agostinho

A alegria está na luta, na tentativa, no sofrimento envolvido. Não na vitória propriamente dita.
Mahatma Gandhi

Muitas pessoas perdem as pequenas alegrias enquanto aguardam a grande felicidade.
Pearl S. Buck

Alegria não é ausência de sofrimento, mas a presença de Deus.
Janet Erskine Stuart

Eis o motivo pelo qual minha voz se elevará no júbilo, mais forte que a voz da mulher que deu à luz, mais forte que o grito de alegria dos anjos por um pecador que se arrepende, mais alegre que o canto dos pássaros ao raiar do dia: pois o que eu procurei, achei; e mesmo que os homens me arrebatassem tudo, mesmo que me excluíssem de sua sociedade, eu conservaria mesmo assim esta alegria; ainda que eu tomasse tudo de volta, conservaria sempre a melhor parte, o espanto repleto de felicidade que nos trazem o amor infinito de Deus e a sabedoria de seus desígnios.
Soren Kierkegaard

Alegria é oração – alegria é força – alegria é amor – alegria é uma rede de amor para pescar almas.
Madre Teresa de Calcutá

Não há maior alegria na vida do que servir a uma finalidade que reconhecemos superior e dignificante.
George Bernard Shaw

A alegria e o amor são duas asas para as grandes ações.
Goethe

Ninguém tem a felicidade garantida. A vida simplesmente dá a cada pessoa tempo e espaço. Depende de você enchê-los de alegria.
S. Brown

A alegria de seu espírito é o indício de sua força.
Ralph Waldo Emerson

As grandes alegrias merecem partilha.
Charles Kroponsky

Estou sempre alegre. Essa é a maneira de resolver os problemas da vida.
Charles Chaplin

A alegria é a juventude eterna do ânimo.
Ippolito Nievo

O riso é o sol que afugenta o inverno do rosto humano.
Victor Hugo

Alegrem-se com os que se alegram; chorem com os que choram.
Bíblia: Romanos 12.15

A alegria de contemplar e de conhecer é a mais bela dádiva da natureza.
Bernardo Kliksberg

A alegria é a saúde da alma.
Jean-Jacques Barthélemy

A alegria é o melhor estimulante da saúde, tão favorável à mente quanto ao corpo.
Joseph Addison

Deixe a alegria tomar conta de você e agarre-a quando ela quiser fugir.
Carl Sandburg

É preciso rezar na hora da alegria.
Federico Fellini

A alegria é alguma coisa que é multiplicada quando dividida.
Walter B. Knight

O que o sol é para as flores, os sorrisos são para a humanidade. Embora triviais, se distribuídos ao longo da vida, fazem um bem incomensurável.
Joseph Addison

Há muito tempo não me faço essa pergunta, se tenho esperança de que as

coisas deem certo. Encontro minha alegria em realizar a semeadura. O ato de semear, em si, é um ato de alegria. Isso me basta.
Rubem Alves

O desgosto e a alegria dependem mais do que somos do que daquilo que nos acontece.
Multatuli

Somos alegria para Deus quando Ele é nosso tesouro.
John Piper

Há pessoas que choram por saber que as rosas têm espinhos; há outras que gargalham de alegria por saber que os espinhos têm rosas.
Confúcio

O trabalho mais produtivo é aquele que sai das mãos de uma pessoa alegre.
Victor Pauchet

Não há satisfação maior do que aquela que sentimos quando proporcionamos alegria aos outros.
M. Taniguchi

Uma alegria compartilhada se transforma em dupla alegria; uma dor compartilhada, em meia dor.
Provérbio sueco

Deus existe. Não deveríamos prová-lo; negar a Deus é loucura. Deus vive em minha consciência, na consciência de toda a humanidade, em todo o nosso universo, e falamos com Deus nos momentos mais importantes de tristeza ou alegria.
Giuseppe Mazzini

A alegria do homem prolonga seus dias.
Ditado popular

A dor conta os segundos; a alegria esquece as horas.
Ditado popular

As alegrias passageiras encobrem os males eternos que elas próprias causam.
Blaise Pascal

Há poucas coisas tão fatalmente contagiosas como a alegria das pessoas sérias.
Júlio Dinis

Que o Deus da esperança os encha de toda alegria e paz, por sua confiança nele, para que vocês transbordem de esperança, pelo poder do Espírito Santo.
Bíblia: Romanos 15.13

A alegria deve ser um dos eixos da nossa vida. É o símbolo de uma personalidade generosa. Às vezes é também um manto que reveste uma vida de sacrifício e

doação. Uma pessoa que possui esse dom muitas vezes alcança altos cumes. Ele ou ela é como o sol em uma comunidade.
Madre Teresa de Calcutá

A Energia é a eterna Alegria.
William Blake

A alegria é a nossa evasão do tempo.
Simone Weil

Já é vender a alma não saber contentá-la.
Albert Camus

Só temos alegrias se as repartirmos: a felicidade nasceu gêmea.
Lord Byron

Se queres viver alegremente, não te preocupes com o passado.
Goethe

Queres viver alegremente? Caminha com dois sacos, um para dares, outro para receberes.
Goethe

A alegria do pobre, ainda que menos durável, é sempre mais intensa que a do rico.
Marquês de Maricá

Cada alegria é um proveito, e um proveito é um proveito, por mais pequeno que seja.
Robert Browning

Goza de alegria o que não encontra no mundo atrativo maior do que a virtude desconhecida.
Agustina Bessa-Luís

A alegria e o trabalho são duas coisas sãs e que se atraem reciprocamente.
Ernest Renan

A alegria encontra o seu complemento no sucesso.
Ditado judaico

Quem tem temperança todos os dias está alegre.
Ramon Llull

Pode-se aguentar a aflição sozinho; mas a alegria precisa ser partilhada.
Elbert Hubbard

As alegrias do mundo são como mel misturado com veneno.
Mishlei Shalim

Há uma alegria que a tristeza só consegue enriquecer e aprofundar até lhe ceder lugar completamente. Isso é, de fato, esperança.
Timothy Keller

Alegria, oração e comunhão são o segredo de nossa resistência.
Dom Bosco

Levei alegria a dois corações.
Um deles, o mais feliz, era o meu.
Roque Schneider

Há duas fontes perenes de alegria pura: O bem realizado e o dever cumprido.
Eduardo Girão

Alegria, creio, é o degrau antes da felicidade. Alegria é a luz que preenche com esperança, fé e amor.
Adela Rogers St. Johns

É maravilhosa a força da alegria. A sua resistência excede tudo que se possa imaginar.
Thomas Carlyle

Um coração alegre faz tanto bem quanto os remédios.
Provérbio oriental

Se mergulhas na tristeza, não conseguirás subir um degrau; se te estabeleces na alegria, serás capaz de galgar montanhas.
Provérbio oriental

Quando a alegria se apresenta, devemos abrir-lhe todas as portas, pois ela jamais é inoportuna.
Arthur Schopenhauer

Com um rosto sorridente, o homem duplica as capacidades que possui.
Ditado árabe

A alegria não é somente fruto de trabalho, mas um meio de realizá-lo. Se existe a alegria antes do esforço, existe também a que vem do próprio esforço, e que é

preciso renovar quando esmorece, deixando de lado tudo o que traz tristeza.
J. Guitton

A alegria é um farol luminoso, em cujas lentes esbarram todos os pássaros da noite.
M. de Backer

A alegria é o barômetro pelo qual se pode julgar o grau de caridade, de uma alma ou de um grupo.
Dom Morrin

A alegria se adquire. É uma atitude de coragem: ser alegre não é fácil, é um ato de vontade.
Gaston Courtois

Tens o direito de chorar, mas mesmo entre lágrimas nunca tens o direito de renunciar à alegria.
Michel Quoist

Estás triste? Procura prestar um serviço, consolar uma tristeza, suavizar uma pobreza, e logo a alegria te inundará o coração.
Jacques Coeur

Sentimo-nos cada vez mais fatigados; mas aprendamos que se pode estar alegremente cansados, e que a alegria pode ser maior que o cansaço.
Augusta Trapp

Tua alegria só será completa, se, dos olhos e do coração, o Senhor passar às tuas mãos e o servires nos teus irmãos e, em primeiro lugar, nos seus pobres.
Joseph Folliet

Se quisermos o justo e o bom, teremos êxito com a alegria.
T. Korner

A alegria é apenas a expansão no amor. Tanto mais desinteressado o amor, maior a alegria. Ela não suprime o esforço, mas o estimula; não suprime o sofrimento, mas o transfigura.
Gaston Courtois

Dirás, um dia, como eu: "Senhor, eu creio." Então, esquecerás todos os desgostos. Terás encontrado a Alegria que só Deus pode dar e, além da Alegria, uma paz inefável.
Jacques Loew

O poder reside na alegria.
Ralph Waldo Emerson

O que o justo almeja redunda em alegria,
mas as esperanças dos ímpios dão em nada.
Bíblia: Provérbios 10.28

Ser alegre é ser forte.
Guerra Junqueiro

Não é obrigatório ter motivo para estar alegre; o melhor é dispensá-lo.
Carlos Drummond de Andrade

Não há nada no mundo que substitua a alegria de rezar.
Clarice Lispector

A consciência do dever cumprido derrama na nossa alma doce alegria.
George Herbert

A vida do homem é tecida no tear do tempo, conforme um padrão que ele não vê, mas que Deus vê, e seu coração está na lançadeira. De um lado do tear, está a tristeza; do outro, a alegria. E a lançadeira, impelida alternativamente para cada lado, voa para a frente e para trás, carregando a linha, que é branca ou preta conforme

exige o modelo. No fim, quando Deus tirar o tecido terminado, e todas as suas cores alternadas forem vistas no seu conjunto, ver-se-á que as cores escuras são tão necessárias à beleza do pano quanto as cores brilhantes.
Henry Ward Beecher

A consciência te dá justiça para que tenhas alegria.
Ramon Lull

O justo se alegrará no Senhor e confiará nele; e todos os retos de coração se regozijarão.
Bíblia: Salmos 64.10

O homem gosta de enumerar seus infortúnios, mas não enumera suas alegrias.
Fiódor Dostoiévski

Alegria é a bandeira desfraldada na fortaleza do coração quando o Rei está em casa.
Anônimo

A verdadeira alegria resplandece no escuro.
J. Blanchard

Se você não tem alegria na vida cristã, existe vazamento em algum lugar de seu cristianismo.
Billy Sunday

"Prazer" e "alegria" não apenas não são sinônimos como também podem ser profundamente diferentes como céu e inferno.
Sidney J. Harris

Há tanta diferença entre as alegrias espirituais e as terrenas quanto entre um

banquete saboreado e outro pintado na parede.
Thomas Watson

Os tristes dizem que os ventos gemem; os alegres acham que cantam.
Z. Piatigórsky

Saibamos sorrir: saibamos sorrir alegremente nos dias belos, corajosamente nos maus dias. Não percamos nada das pequenas alegrias que são os raios de sol da existência.
Marguerite Baur

Então, digo a vocês: busquem a Deus, descubram-no e façam dele um poder em sua vida. Sem ele, todo nosso esforço é cinza e o nascer do sol, a noite mais escura. Sem ele, a vida é um drama sem sentido, no qual faltam as cenas decisivas. Mas com ele deixamos a fadiga do desespero e nos elevamos à alegria da esperança. Com ele,

deixamos o desespero da meia-noite e alcançamos a alvorada da alegria. Agostinho tinha razão – fomos feitos para Deus e só teremos sossego quando encontrarmos descanso nele.
Martin Luther King, Jr.

Alegrias compartilhadas fazem amigos, não sofrimentos compartilhados.
Nietzsche

Sem alegria, nada pode ser bem feito, e a boa consciência é um alicerce para a alegria.
Richard Sibbes

Meus amigos, rogai a Deus alegria. Sede alegres como as crianças, como as aves dos céus.
Fiódor Dostoiévski

A alegria é o remédio de Deus. Todos deveríamos usar. Os cuidados, as

ansiedades, o mau humor, toda a ferrugem da vida deveria ser lubrificada com o óleo da alegria.
Oliver Wendel Holmes

Senhor, que eu sozinho não apresente um rosto indiferente e mal-humorado, enquanto todas as tuas criaturas saúdam o amanhecer com cânticos e exclamações de alegria!
John Baillie

A alegria do Senhor é a vossa força.
Bíblia: Neemias 8.10

Se partilhas o teu pão, ele diminui; se partilhas o teto, ele não diminui; se partilhas tua alegria, ela aumenta.
Francisco de Assis

Não há encanto pessoal mais terno e cálido do que um temperamento jovial e alegre.
Henry Van Dyke

Viva com jovialidade; pense com esperança; enfrente a alvorada, certo de que Deus estará lá.
Elisabeth Akers Allen

A melhor alegria que um homem pode sentir é a de ver, sem inveja, a felicidade alheia.
J. B. Boussuet

Não há alegria perene sem o testemunho de uma boa consciência.
Thomas à Kempis

O Senhor é a minha força e o meu escudo;
nele o meu coração confia, e dele recebo ajuda.
Meu coração exulta de alegria,
e com o meu cântico lhe darei graças.
Bíblia: Salmos 28.7

A alegria torna o homem pobre, rico; o descontentamento torna o rico, pobre.
Benjamin Franklin

A alegria é que lubrifica os eixos do mundo. Há pessoas que atravessam a vida se atritando.
Hugh Black

Não há alegria? Então pense: Deve haver um sério obstáculo entre você e Deus.
J. Escrivá de Balaguer

A alegria nunca é boa sem Deus.
Walther B. Knight

A alegria é o resultado da presença direta de Cristo, de um sentimento de bem-estar nele e um sentimento de conformidade para tudo que vier.
Issac Abbott

A alegria é para a infância o que para a ave é a asa e para a flor o perfume.
Guerra Junqueiro

Tudo responde ao chamado da alegria; tudo se resume e se reúne onde a vida é um canto.
Cristian Larson

(Deus)... Nunca perturba a alegria de seus filhos se não for para lhes preparar uma mais certa e maior.
Alessandro Manzoni

Aconteça o que acontecer, vive alegre, porque a alegria dissipa as nuvens mais negras que podem apresentar-se no nosso caminho.
O. S. Marden

Quando sentires no teu espírito uma indefinível e misteriosa e alada sensação de alegria, ainda que ignores o motivo, não

tenhas gestos de inquietude ou desconfiança; sorri, ao invés, com fé e otimismo: ante o desconhecido, por certo é a ventura que passa ao teu lado e quer deter-se junto ao teu coração.
Plácido

Meus irmãos, considerem motivo de grande alegria o fato de passarem por diversas provações, pois vocês sabem que a prova da sua fé produz perseverança.
Bíblia: Tiago 1.2-3

A alegria é o sinal pelo qual a vida marca seu triunfo.
Alexis Carrel

Quando estiveres alegre, não o seja com risos demasiados, mas com uma alegria humilde, modesta, afável e edificante.
Teresa de Jesus

A alegria é um assunto levado a sério no Céu.
C. S. Lewis

Já que é maior a alegria quando a damos aos outros, deve-se pensar bastante na felicidade que somos capazes de oferecer.
Eleanor Roosevelt

A alegria é uma agradável emoção da alma, na qual consiste o gozo que ela frui do bem que as impressões do cérebro lhe representam como seu.
René Descartes

Alegrem-se sempre.
Bíblia: 1 Tessalonicenses 5.16

Há nas pessoas alegres uma coragem que imprime em torno a força da fraternidade.
Paulo Mendes Campos

A conversão a Cristo significa um retorno de um modo de vida não natural e estrangeiro para o modo de vida verdadeiramente natural. A mudança chamada conversão, ao destronar a falsa vida não natural do pecado e ao nos dar uma infusão da vida de Cristo, nos torna sobrenaturalmente naturais. O cristão é naturalmente alegre. Ele rirá — até de si mesmo. Ele agora não está suprimindo a natureza; ele está expressando a natureza, da maneira que Deus pretendia que a natureza fosse expressa.
E. Stanley Jones

A alegria do sábio e do justo é interior e serena; a do ignorante e vicioso, ruidosa e exterior.
Marquês de Maricá

A alegria é expansão, a tristeza contração de vida e coração.
Marquês de Maricá

Aquele que se embriaga por ocasião de sucessos felizes, afugenta e perde com o juízo a genuína alegria.
Marquês de Maricá

Não posso acreditar que o universo inescrutável gira em torno de um eixo de sofrimento; certamente a estranha beleza do mundo deve repousar em algum lugar na alegria pura.
Louise Bogan

A alegria não vem por posse ou propriedade, mas por um coração sábio e amoroso.
Jack Kornfield

A alegria é a felicidade do amor – amor consciente de sua própria felicidade interior. O prazer vem de fora, e a alegria vem de dentro, e está, portanto, ao alcance de todos no mundo.
Fulton J. Sheen

Para obter o valor total da alegria, você deve ter alguém com quem dividi-la.
Mark Twain

A alma canta o tempo todo; alegria e doçura são suas vestes.
Abraham Kook

A grande alegria... é propensa a ser silenciosa, e habita mais no coração do que na língua.
Henry Fielding

A alegria é mais divina do que a tristeza, pois a alegria é pão e a tristeza é remédio.
Henry W. Beecher

Só há uma razão pela qual você não está experimentando a bem-aventurança neste momento presente, e é porque você está pensando ou se concentrando no que não tem.
Anthony de Mello

O homem feliz é... o homem que, sem nenhuma busca direta por felicidade, inevitavelmente encontra a alegria como um bônus adicional no ato de seguir em frente e atingir a plenitude e a finalidade de seu próprio eu.
Teilhard de Chardin

A alegria é o eco da vida de Deus dentro de nós.
Joseph Marmion

A alegria é muito contagiante; portanto, esteja sempre cheio de alegria.
Madre Teresa de Calcutá

A alegria da vida parece surgir de uma sensação de estar onde se pertence... Todas as pessoas descontentes que conheço estão tentando diligentemente ser algo que não são, fazer algo que não podem fazer.
David Grayson

Alegria é... desejar o que Deus quer, querer o que Ele quer.
Meister Eckhart

Alegria é a sensação de sorrir por dentro.
Melba Colgrove

Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: Alegrem-se!
Bíblia: Filipenses 4.4

A alegria não acontece simplesmente conosco. Temos que escolher a alegria e continuar escolhendo-a todos os dias.
Henri Nouwen

As delícias mais arrebatadoras que você já teve – na beleza de uma paisagem, ou no prazer da comida, ou na realização de um abraço amoroso – são como gotas de orvalho comparadas ao oceano sem fundo de alegria que será ver Deus face a face.

Não se venda por menos, pois há mais do que você imagina.
Tim Keller

O poder requer corpos tristes. O poder necessita de tristeza porque consegue dominá-la. A alegria, portanto, é resistência, porque ela não se rende. A alegria como potência de vida, nos leva a lugares onde a tristeza nunca nos levaria.
Gilles Deleuze

Se exagerássemos nossas alegrias como exageramos nossos pesares, nossos problemas perderiam a importância.
Anatole France

Não basta ter vivido. Deveríamos estar determinados a viver por algo. Posso sugerir que isso seja feito criando alegria para os outros, compartilhando o que temos para o aperfeiçoamento da pessoa,

trazendo esperança aos perdidos e amor aos solitários.
Leo Buscaglia

... Às vezes a dor pode fazer o que até a alegria não pode, como tornar manifesta a vaidade das futilidades da terra, e encher o seu coração de anseio pela paz do céu.
A. W. Tozer

Não há verdadeira alegria a não ser na presença de Deus.
John Wesley

Nenhuma alma que deseja ardentemente a alegria verdadeira deixará de experimentá-la.
C. S. Lewis

O riso é uma forma de comunicar alegria, e a alegria é uma rede de amor pela qual podemos capturar almas.
Madre Teresa de Calcutá

“Orai”.
Mas como?
“Sem cessar.”
“Alegrai-vos.”
Mas quando?
“Sempre.”
“Dai graças.”
Pelo quê?
“Em tudo.”
Willian Gurnall

Sofra depressa que é para alegrias novas poderem vir.
Guimarães Rosa

Se tenho uma rosa na mão, essa rosa é minha; no entanto, todos se extasiam com sua beleza e se inebriam com o seu perfume. De igual modo, na eternidade, a minha alegria encherá de alegria também a ti, e a tua, reciprocamente, a mim.
Santo Antônio de Pádua

Não permito que nenhuma reflexão filosófica me tire a alegria das coisas simples da vida.
Sigmund Freud

Se um homem fala ou age com uma mente pura, a alegria o segue como sua própria sombra.
Teresa D'Ávila

Alegria é a realização da unidade, a unidade da nossa alma com o mundo e da alma do mundo com o amor supremo.
Rabindranath Tagore

Vocês oram na sua angústia e na sua necessidade: quem dera vocês pudessem orar também na plenitude da sua alegria e nos seus dias de abundância.
Kahlil Gibran

Virtudes são virtudes porque dão alegria quando são praticadas. Se uma virtude não dá alegria, não é uma virtude.
Hazrat Inayat Khan

O grande mistério da vida humana é que a velha tristeza gradualmente se transforma em uma alegria tranquila e terna.
Fiódor Dostoiévski

Que alegria é fazer uma boa ação! E essa alegria é mais forte se ninguém souber que você a fez.
Leon Tolstói

O Segredo da Alegria é… Resistência.
Alice Walker

Comece a se alegrar no Senhor, e seus ossos florescerão como uma erva, e suas bochechas brilharão com a flor da saúde e do frescor. Preocupação, medo, desconfiança, cuidado – todos são

venenosos! A alegria é bálsamo e cura, e se você apenas se alegrar, Deus lhe dará poder.
A.B. Simpson

A tristeza pode ser uma alegria mal compreendida.
Elizabeth Barrett Browning

É vaidade colocar seu amor naquilo que passa rapidamente, e não se apressar para onde a alegria eterna habita.
Thomas à Kempis

Ninguém pode viver sem prazer, e é por isso que um homem privado de alegria espiritual recorre ao prazer carnal.
Tomás de Aquino

Quando a tristeza chega, não temos o direito de perguntar "Por que isso está acontecendo comigo?" – a menos que

façamos a mesma pergunta quando a alegria chega.
Irene Bargmann

Deus sussurra para nós em nossas alegrias, fala conosco em nossas dificuldades e grita para nós em nossa dor.
C.S. Lewis

Quando o coração está cheio de alegria, ele sempre permite que sua alegria escape. É como a fonte no mercado; sempre que está cheia, ela corre em riachos, e assim que cessa de transbordar, você pode ter certeza de que deixou de estar cheia. O único coração cheio é o coração transbordante.
Charles Spurgeon

Os homens que vi terem mais sucesso na vida sempre foram homens alegres e esperançosos, que cuidavam de seus negócios com um sorriso no rosto e

encaravam as mudanças e chances desta vida mortal como homens, enfrentando as dificuldades e as facilidades que surgiam.
Charles Kingsley

A felicidade é como o maná; deve ser coletada em grãos e desfrutada todos os dias. Não vai durar; não pode ser acumulada; nem precisamos sair de nós mesmos ou ir a lugares remotos para coletá-la, pois ela chove do céu, em nossas próprias portas.
Tyron Edwards

Um homem com muitas qualidades vale por muitos. Tem alegria de viver e transmite essa alegria àqueles com quem convive. Variedade e perfeição tornam a vida agradável. Trata-se de uma grande arte saber apreciar todas as coisas boas. Considerando que a natureza fez do homem sua obra-prima, que a arte faça

dele um universo de bom gosto e inteligência.
Baltasar Gracián

A vida é tudo. Muitos sem dúvida confundem a alegria da vida pela vida em si, e, desejando a alegria, definham com uma sede que é ao mesmo tempo pobre e inextinguível. Mas mesmo essa sede aponta para a fonte única. Essas pessoas amam o eu, não a vida, e o eu não é outra coisa a não ser a sombra da vida. Quando o eu é entendido como se fosse a própria vida, e se estabelece no centro do homem, ele se torna uma morte viva no homem, um demônio a quem ele adora como se fosse seu Deus. Ele aperta em seu peito o verme da morte eterna como se fosse sua única alegria.
George MacDonald

A alegria não é necessariamente a ausência de sofrimento, é a presença de Deus.
Sam Storms

Não há ninguém tão pobre quanto aquele que não conhece a alegria do que tem.
Anônimo

Ser feliz o tempo todo é uma das coisas mais inconformistas que você pode fazer... Estar sempre alegre não é apenas rebelião, é radical.
John-Roger e Peter McWilliams

A consciência limpa é o palácio de Cristo, o templo do Espírito Santo, o paraíso da alegria, o sábado constante dos santos.
Santo Agostinho

Gratidão pode transformar dias corriqueiros em ação de graças, transformar rotinas de trabalho em alegria

e transformar oportunidades comuns em bênçãos.
William Arthur Ward

Podemos vivenciar a alegria na adversidade valorizando de tal forma os benefícios de Deus que reconhecê-los e meditar neles superará toda a dor.
João Calvino

As tristezas vêm para abrir espaços no coração – para a alegria.
Edwin Markham

Grandes alegrias nos fazem amar o mundo. Grandes tristezas nos fazem entender o mundo.
Kent Nerburn

A escuridão do mundo não passa de uma sombra. Atrás dela, mas ao nosso alcance, está a alegria.
Giovanni Giocondo

A exatidão nos pequenos deveres é uma ótima fonte de alegria.
Frederick Faber

Duas cidades foram formadas por dois amores: a cidade terrena, pelo amor ao eu, que conduz ao desprezo por Deus, e a cidade celestial, pelo amor a Deus, que conduz ao desprezo do eu. A primeira se alegra sozinha; a segunda, com o Senhor.
Santo Agostinho

Presto meu testemunho de que não há alegria a ser encontrada em todo este mundo como a da doce comunhão com Cristo. E eu trocaria tudo o mais que há no céu por isso. De fato, isso *é* o céu. Quanto às harpas de ouro e às ruas como vidro transparente e às canções dos serafins e aos gritos dos redimidos, alguém poderia muito bem desistir de tudo isso, contando-os como uma gota em um balde, se pudéssemos viver para sempre em comunhão e companheirismo com Jesus.
Charles Spurgeon

Você está à procura de Alegria?

Você sabia que Deus nos ordena para sermos felizes?
"Alegrem-se sempre" (1 Tessalonicenses 5.16).
"Deleita-te, também, no Senhor, e Ele te concederá o que deseja o teu coração" (Salmos 37:4).

O escritor Thomas Lieth nos esclarece que "olhando a natureza, percebemos que Deus tem por princípio nos proporcionar alegria. A natureza é cheia de beleza e encanto. Deus nos equipou, por exemplo, para sentirmos o sabor dos alimentos. Por que será? Se a comida servisse apenas para não morrermos de fome, esse sentido seria completamente supérfluo. Deus nos deu o sentido do sabor para nos deliciarmos com

o que comemos, para termos prazer com os alimentos que ele nos dá. Ele nos concedeu o sentido do olfato para percebermos o perfume das flores. Deu-nos o tato para sentir o carinho de um toque afetuoso. A Criação toda é cheia de fontes de alegria. Parece feita para proporcionar alegria aos homens. Infelizmente, o pecado entrou no mundo e deixou para trás apenas uma cópia barata do que Deus havia planejado originalmente para suas criaturas. Como será glorioso quando Deus nos reconduzir de volta às nossas origens, de volta aos seus planos originais!

A Bíblia, e com ela o próprio Deus, quer nos conduzir à alegria, uma alegria sem egoísmo, uma alegria que não se regozija quando o outro passa mal, que não nutre inveja nem ciúmes. Essa alegria verdadeira não se mantém à custa dos outros, não despreza a Deus mas, antes de tudo, *se alegra no Senhor*. Essa alegria dos filhos de

Deus alegra o coração do Senhor e os corações dos que estão ao redor deles. Essa alegria que vem de um coração sincero, limpo e puro é uma alegria que o homem natural é completamente incapaz de ter. Por isso, o apóstolo Paulo disse aos cristãos daquela época: 'Alegrem-se no Senhor!'. E essa ordem continua válida!"
Vamos entender como desfrutar de toda a alegria verdadeira que Deus nos deseja proporcionar – alegria para a qual fomos feitos.

1) Deus criou-nos para a sua glória

"Trazei os meus filhos de longe, e as minhas filhas das extremidades da terra, ... a quem eu criei para minha glória" (Isaías 43:6-7).
Deus criou-nos para ampliar a sua grandeza do mesmo modo que os telescópicos ampliam as estrelas. Ele criou-nos para pôr a sua bondade, a sua verdade, a sua beleza, a sua sabedoria e a sua justiça em exposição. A maior

exposição da glória de Deus provém do mais profundo prazer em tudo o que ele é. Isto quer dizer que Deus recebe os louvores e nós recebemos o prazer, a alegria. Deus criou-nos para que ele seja o mais glorificado em nós quando nós mais satisfeitos estamos com ele.

2) Todo o ser humano deve viver para a glória de Deus

"Portanto, quer comais, quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para a glória de Deus" (1 Coríntios 10:31).

Se Deus nos criou para a sua glória, é claro que devemos viver para a sua glória. O nosso dever provém do seu modelo. Portanto a nossa primeira obrigação é mostrar o valor de Deus por estarmos satisfeitos com tudo o que ele é para nós. Esta é a essência de amar a Deus (Mateus 22:37) e por confiar nele (1 João 5:3-4) e por estarmos agradecidos a ele (Salmos 100:2-4). É a raiz de toda a verdadeira

obediência, especialmente amar os outros (Colossenses 1:4-5).

3) Todos nós falhamos em glorificarmos Deus como deveríamos.

"Todos pecaram e destituídos estão da glória de Deus" (Romanos 3:23).

O que quer dizer "estar destituído da glória de Deus?" Quer dizer que nenhum de nós confiou e estimou Deus do modo que deveríamos. Nós não fomos satisfeitos com a sua grandeza nem caminhamos no seu caminho. Nós procuramos satisfação em outras coisas, e tratamo-las como sendo mais valiosas que Deus, o que é a essência da idolatria (Romanos 1:21-23). Desde que o pecado veio para o mundo todos nós temos sido profundamente resistentes em ter Deus como o nosso tesouro mais satisfatório e fonte de alegria (Efésios 2:3). Esta é uma ofensa terrível para a grandeza de Deus (Jeremias 2:12-13).

4) Todos nós estamos sujeitos à justa condenação de Deus

"O salário do pecado é a morte..." (Romanos 6:23).

Todos nós diminuímos a glória de Deus. Como? Por fazermos outras coisas acima dele. Pela nossa ingratidão, desconfiança e desobediência. Portanto Deus é justo em deixar-nos de fora do prazer da sua glória para sempre. "*Eles padecerão o castigo da eterna destruição e exclusão da presença do Senhor e da glória do seu poder*" (2 Tessalonicenses 1:9).

A palavra "inferno" é usada no Novo Testamento doze vezes – onze vezes pelo próprio Jesus. Não é um mito criado por pastores sombrios e furiosos. É o aviso solene do Filho de Deus que morreu para livrar os pecadores da sua maldição. Nós ignoramos isto com grande risco.

Se a Bíblia parasse aqui a sua análise da condição humana, nós seríamos

condenados a um futuro sem esperança. No entanto, não é aqui que termina…

5) Deus enviou o seu único filho para fornecer vida e alegria eternas

"Aqui está um versículo de confiança que merece aceitação plena: Cristo Jesus veio ao mundo para salvar os pecadores…" (1 Timóteo 1:15).

A boa notícia é que Cristo morreu por pecadores como nós. E ele ergueu-se fisicamente dos mortos para validar o poder da salvação da sua morte e para abrir os portões da vida e alegria eternas (1 Coríntios 15:20). Isto quer dizer que Deus pode absolver pecadores culpados e ainda ser justo (Romanos 3:25-26). "*Porque Cristo padeceu uma vez pelos pecados, o justo pelos injustos, para levar-nos a Deus*" (1 Pedro 3:18). Chegar à casa de Deus é chegar aonde a mais profunda e duradoura satisfação é encontrada. O escritor C. S. Lewis diz mesmo que "a

alegria é um assunto levado a sério no Céu".

6) Os benefícios adquiridos pela morte de Cristo pertencem àqueles que se arrependem e nele confiam

"Arrependei-vos, pois, e convertei-vos, para que sejam apagados os vossos pecados" (Atos 3:19). "Crê no Senhor Jesus e serás salvo" (Atos 16:31).

"Arrependimento" quer dizer voltar as costas a todas as promessas enganadoras de pecado. "Fé" quer dizer estar satisfeito com tudo o que Deus nos promete para ser por nós em Jesus. "*Aquele que em mim acredita*," Jesus disse, "*nunca terá sede*" (João 6:35). Nós não merecemos a nossa salvação. Nós não a conseguimos valorizar (Romanos 4:4-5). É pela graça por meio da fé (Efésios 2:8-9). Sendo justificados gratuitamente (Romanos 3:24). Nós a teremos se a apreciarmos mais do que tudo (Mateus 13:44). Quando o fizermos, o

objetivo de Deus na criação será realizado: Ele será glorificado em nós e nós seremos satisfeitos nele – para sempre.

Isto faz sentido para você?

Você deseja este tipo de felicidade que provém da satisfação com tudo que Deus é para você em Jesus? Se assim é, então Deus está a trabalhar na sua vida.

O que deve você fazer?

Virar as costas às enganadoras promessas do pecado. Chamar Jesus para o salvar da culpa, do castigo e da escravidão. "*Todo aquele que invocar o nome de Deus será salvo*" (Romanos 10:13). Comece a guardar a sua esperança em tudo o que Deus significa para ti em Jesus. Quebre o poder das promessas do pecado pela fé na satisfação superior das promessas de Deus. Comece a ler a Bíblia para encontrar as preciosas e muito grandes promessas dele, que o podem libertar (Pedro 1:3-4).

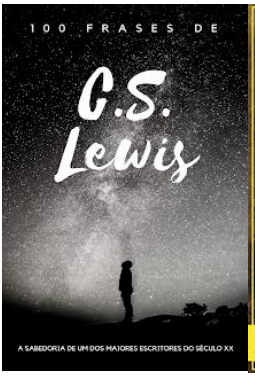
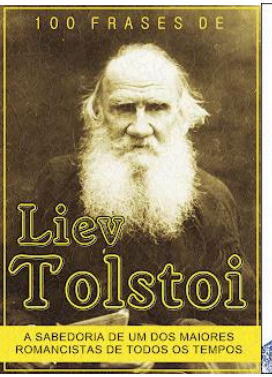
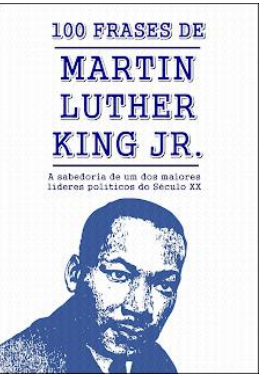
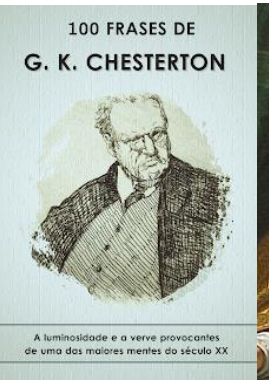
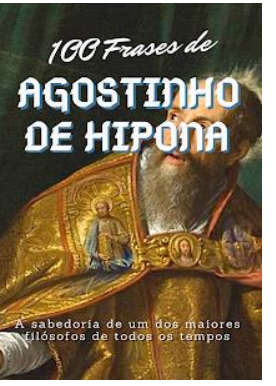
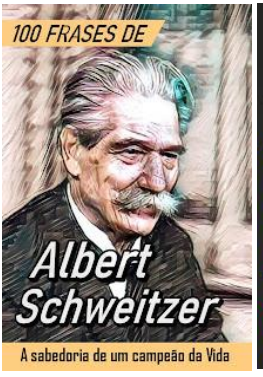
Encontre uma igreja crente na Bíblia e comece adorar e cresça junto com outras pessoas que adoram Cristo acima de tudo (Filipenses 3:7).

A melhor notícia do mudo é que não há conflitos necessários entre a nossa felicidade e a santidade de Deus. Estar satisfeito com tudo o que Deus é para nós em Jesus amplia-o como um grande Tesouro.

"Far-me-ás ver a vereda da vida; na tua presença há abundância de alegrias, à tua mão direita há delicias perpetuamente." (Salmo 16:11)

"Porque eu bem sei os pensamentos que tenho a vosso respeito, diz o Senhor; pensamentos de paz, e não de mal, para vos dar o fim que esperais." (Jeremias 29.11)

John Piper (adaptado)

www.pt.gospeltranslations.org

Outros e-books GRATUITOS, reunindo frases de grandes autores. Para baixar, clique sobre as capas.